***Как услышать и понять своего ребёнка***

***Консультация по развитию у родителей  навыков «активного слушания»***

         Для установления добрых,  доверительных  взаимоотношений  с дочерью или сыном, для  предупреждения  конфликтных ситуаций с ребёнком, родителям следует овладеть  техникой  «активного слушания».

         **«Активное слушание»** - это способ сообщить ребёнку, его внутреннему «Я», что Вы слышите его чувства, они Вам не безразличны и глубоко волнуют. Это верный  способ установить контакт с  Вашим ребёнком и сказать ему: «Я понимаю тебя и принимаю то, что ты переживаешь».

         **«Активное слушание»** - это проявление внимания и заботы, а также бережного отношения к внутреннему миру ребёнка.

**Правила беседы по способу «активного слушания»:**

**1.** Если Вы хотите послушать  ребёнка, обязательно повернитесь к нему лицом. Очень важно, чтобы его и Ваши глаза находились на одном уровне. Можно присесть около ребёнка, взять его на руки, подвинуть свой стул к его стулу  поближе. Избегайте общаться с ребёнком, находясь в другой комнате, отвернувшись, смотря телевизор, читая газету. Ваше положение по отношению к нему и Ваша поза – первые и самые сильные сигналы о том, насколько Вы готовы его слышать и услышать. Будьте очень внимательны к этим сигналам, которые хорошо «читает» ребёнок любого  возраста, даже не отдавая себе отчёт в этом.

**2.** Если Вы беседуете с расстроенным или огорчённым ребёнком, не следует задавать ему вопросы. Желательно, чтобы Ваши ответы звучали в утвердительной форме, фраза, сформулированная как вопрос, не отражает сочувствия. (Например, сын говорит с мрачным видом: «Не буду больше водиться с Петей». Родитель: «Ты на него обиделся». Неправильные реплики – «А что случилось? Ты что, на него обиделся?»

**3.** Очень важно в беседе «держать паузу». После каждой Вашей реплики лучше всего помолчать. Пауза помогает ребёнку разобраться в своём переживании и одновременно полнее почувствовать, что Вы рядом.

**4.** В ответе полезно повторить то, как Вы поняли, что случилось с ребёнком и затем обозначить его чувство.

Использование в Вашем  общении  с ребёнком  перечисленных правил обязательно  даст  хорошие  **результаты**:

- Исчезнут или ослабнут  отрицательные переживания ребёнка. Здесь скажется  замечательная закономерность: разделённая радость удваивается, разделённое горе уменьшается вдвое.

-Ребёнок, убедившийся, что взрослый готов его слушать, начнёт  рассказывать о себе всё больше. Иногда в одной беседе неожиданно размотается  целый клубок проблем и огорчений.

- «Активное слушание» сделает удивительную вещь для ребёнка – он сам начнёт  принимать  решения.

Родители, которые  «активно слушают» своих детей вместо того, что бы постоянно  поучать  и наставлять, отмечают, что ребёнок через какое-то время становится спокойнее, увереннее, начинает сам больше рассказывать о себе, он реже прибегает к деструктивным формам поведения (отказу, сопротивлению, мести), начинает посвящать родителей в свои тайны и секреты. Подобные перемены родители  замечают и за собой: они начинают находить в себе больше терпения, меньше раздражаются, легче принимают отрицательные чувства ребёнка, лучше видят, от чего ему бывает плохо.

А главное,  родители перестают бороться со своим ребёнком, добиваясь подчинения. «Активное слушание» помогает  за внешним поведением ребёнка  (не всегда гладким и желанным)  увидеть его скрытые стремления, желания и интересы.

Педагог – психолог Ложечник Н.Н.

